

LUNES

Crema de calabacín **3**
 Estofado de cerdo
 Pan del día
 Yogur

MARTES

Lentejas a la hortelana **4**
 Merluza en salsa verde con guisantes
 Pan del día
 Fruta fresca

MIÉRCOLES

Patatas a la riojana **5**
 Palometa en salsa de puerros
 Pan del día
 Fruta fresca

JUEVES

Sopa de cocido con fideos **6**
 Cocido completo
 Pan del día
 Fruta fresca

VIERNES

Arroz a banda **7**
 Cordon bleu con ensalada de lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de calabaza **10**
 Crujiente de bacalao con ensalada de lechuga
 Pan del día
 Yogur

Fabada **11**
 Revuelto de huevo, patatas, y cebolla
 Pan del día
 Fruta fresca

Festivo

Macarrones con salsa de queso **13**
 Merluza en salsa de zanahoria
 Pan del día
 Fruta fresca

Lentejas estofadas **14**
 Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
 Pan del día
 Fruta fresca

Judías verdes con tomate **17**
 Calamares a la romana con ensalada
 Pan del día
 Yogur

Sopa de cocido con fideos **18**
 Cocido completo
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema parmentiere **19**
 Lomo de sajonia con ensalada de lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

Alubias blancas con calabaza **20**
 Tortilla de patata con ensalada de tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Arroz a la zamorana **21**
 Merluza en salsa verde con guisantes
 Pan del día
 Fruta fresca

Lentejas con zanahoria **24**
 Ternera en salsa con champiñones
 Pan del día
 Yogur

Coditos boloñesa **25**
 Merluza a la crema con finas hierbas
 Pan del día
 Fruta fresca

Menestra a la asturiana **26**
 Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Garbanzos estofados **27**
 Palometa con salsa de tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de calabacín **28**
 Hamburguesa mixta al horno con pisto
 Pan del día
 Fruta fresca

31

No lectivo

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA**



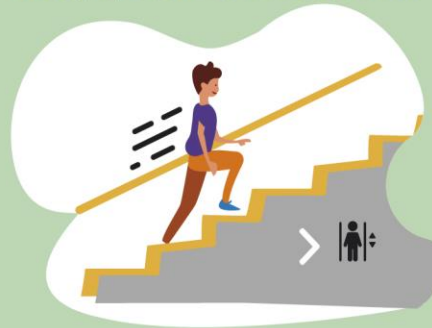
**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA
SANA**



**CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS
DIARIOS Y MEJORA TU**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y
VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS
LOS DÍAS**

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...		Para cenar puedo comer como primero...
verdura	>	pasta/arroz
pasta/arroz	>	verdura
legumbres	>	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	>	carne pescado
pescado	>	huevo carne
legumbres	>	verdura huevo
carne	>	huevo pescado

POSTRE

fruta	o	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:

